

Oncologia

eggaissocals

A Catalunya, cada any, es diagnostiquen més de 33.200 nous casos de càncer i és la primera causa de mort en els homes i la segona en les dones.

Els tumors més freqüents són el càncer de pròstata, de pulmó i colorectal en els homes, mentre que en les dones són el càncer de mama i el colorectal.

Què puc fer per tenir cura de la meva salut i utilitzar bé el sistema sanitari?

La teva col·laboració és imprescindible en la millora de l'estat de salut, i uns hàbits saludables poden, fins i tot, evitar alguns tipus de càncer.

Cal seguir aquestes recomanacions:

1. El tabac ben lluny. Si ets fumador, deixa de fumar al més aviat possible. Si fumes, no ho facis en presència de persones no fumadores.
2. Limita el consum d'alcohol. Si beus alcohol, ja sigui cervesa, vi o licors, limita'n el consum diari i, en tot cas, recorda que és millor no superar mai les dues consumicions diàries, en el cas dels homes, i una consumició, en les dones.
3. Una alimentació saludable a totes les edats. Augmenta el consum variat diari de fruites fresques, verdures i hortalisses: menja com a mínim 5 racions al dia. Limita el consum d'aliments rics en greixos d'origen animal.
4. Evita l'obesitat. L'activitat física regular i una alimentació baixa en calories eviten l'excés de pes.
5. Fes activitat física de manera regular.
6. Vigila amb el sol. Evita les exposicions prolongades al sol i les cremades solars, especialment en els infants i adolescents. Extrema les mesures de protecció si tens tendència a cremar-te.
7. Evita les substàncies cancerígenes. Alguns productes d'ús quotidià poden ser perillosos. Segueix estrictament les normes destinades a evitar qualsevol tipus d'exposició a substàncies cancerígenes i compleix les mesures de seguretat d'aquestes substàncies.
8. Participa en programes de prevenció i detecció precoç, ja que poden evitar el desenvolupament d'algun tipus de càncer o augmentar-ne la probabilitat de curació.

© Generalitat de Catalunya. D.L. B-xxxx-2006



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

- **DONES:** a partir dels 25 anys, les proves per a la detecció precoç de càncer de coll d'uterí; a partir dels 50, les mamografies per a la detecció precoç del càncer de mama per fer cribratge de càncer de mama, i les proves per a la detecció precoç del càncer colorectal.
- **HOMES:** a partir dels 50 anys, les proves per a la detecció precoç del càncer colorectal.
- 9. Síntomes d'alerta; consulta el metge de capçalera o el personal d'infermeria de l'atenció primària:
 - Si notes algun bony, una ferida que no cicatritza, fins i tot a la boca, una piga que canvia de forma, mida o color, o qualsevol pèrdua anormal de sang.
 - En casos de problemes persistents, com ara tos o ronquera permanents, alteracions intestinals o urinàries, o pèrdua anormal de pes.

Seguir aquests consells t'evitarà visites innecessàries i facilitarà l'atenció d'altres persones.

El Departament de Salut ha prioritzat l'abordatge d'aquestes malalties, i per això ha elaborat el Pla Director d'Oncologia, que et facilitarà:

- Programes de prevenció de càncer de mama i de càncer de coll uterí.
- Informació a través del metge i del personal d'infermeria de l'atenció primària de les pràctiques preventives.
- Atenció al final de la vida al domicili.
- En cas de tenir una malaltia oncològica, disposar d'un tractament actualitzat científicament i a prop del seu domicili, excepte per als tractaments més complexos.
- El seguiment clínic estarà coordinat per l'equip d'atenció primària i de l'hospital.
- Promou la coordinació dels recursos assistencials per millorar l'atenció oncològica.
- Impulsa la recerca en les causes del càncer i la seva prevenció, i la millora de la supervivència i de la qualitat de vida dels pacients.

Oncología

En Cataluña, cada año, se diagnostican más de 33.200 nuevos casos de cáncer y es la primera causa de muerte en los hombres y la segunda en las mujeres.

Los tumores más frecuentes son el cáncer de próstata, de pulmón y colorrectal en los hombres, mientras que en las mujeres son el cáncer de mama y colorrectal.

¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud y utilizar bien el sistema sanitario?

Tu colaboración es imprescindible en la mejora del estado de salud. Unos hábitos saludables pueden incluso evitar algunos tipos de cáncer.

Hay que seguir estas recomendaciones:

1. El tabaco bien lejos. Si eres fumador, deja de fumar lo antes posible. Si fumas, no lo hagas en presencia de personas no fumadoras.
2. Limita el consumo de alcohol. Si bebes alcohol, ya sea cerveza, vino o licores, limita su consumo diario y, en todo caso, recuerda que es mejor no superar nunca las dos consumiciones diarias, en el caso de los hombres, y una consumición, en las mujeres.
3. Una alimentación saludable a todas las edades. Aumenta el consumo variado diario de frutas frescas, verduras y hortalizas: come como mínimo 5 raciones al día. Limita el consumo de alimentos en grasas de origen animal.
4. Evita la obesidad. El ejercicio físico regular y una alimentación baja en calorías evitan el exceso de peso.
5. Haz ejercicio de manera regular.
6. Vigila con el sol. Evita las exposiciones prolongadas al sol y las quemaduras solares, especialmente en los niños y adolescentes. Extrema las medidas de protección si tienes tendencia a quemarte.
7. Evita las sustancias cancerígenas. Algunos productos de uso cotidiano pueden ser peligrosos. Sigue estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a sustancias cancerígenas y cumple las medidas de seguridad de estas sustancias.
8. Participa en programas de prevención y detección precoz, ya que pueden evitar el desarrollo de algún tipo de cáncer o aumentar su probabilidad de curación.

- MUJERES: A partir de los 25 años, las pruebas para la detección precoz de cáncer de cuello de uterino; a partir de los 50, las mamografías para la detección precoz del cáncer de mama para hacer criba de cáncer de mama y las pruebas para la detección precoz del cáncer colorrectal.
- HOMBRES: A partir de los 50 años, las pruebas para la detección precoz del cáncer colorrectal.

9. Síntomas de alerta; consulta al médico de cabecera o al personal de enfermería de la atención primaria:
 - Si notas algún bulto, una herida que no cicatriza, incluso en la boca, una peca que cambia de forma, medida o color o cualquier pérdida anormal de sangre.
 - En casos de problemas persistentes, como tos o ronquera permanentes, alteraciones intestinales o urinarias o pérdida anormal de peso.

Seguir estos consejos te evitará visitas innecesarias y facilitará la atención de otras personas.

El Departamento de Salud ha priorizado el abordaje de estas enfermedades, y por eso ha elaborado el Plan Director de Cáncer, que te facilitará:

- Programas de prevención de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino.
- Información a través del médico y del personal de enfermería de la atención primaria de las prácticas preventivas.
- Atención al final de la vida en el domicilio.
- En caso de tener una enfermedad oncológica, disponer de un tratamiento actualizado científicamente y cerca de su domicilio, excepto para los tratamientos más complejos.
- Un seguimiento clínico coordinado por el equipo de atención primaria y del hospital.
- La promoción de la coordinación de los recursos asistenciales para mejorar la atención oncológica.
- El impulso de la investigación en las causas del cáncer y su prevención, la mejora de la supervivencia y de la calidad de vida de los pacientes.